6.066 Roštenka na zeleri
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzia roštenka	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
zeler	2,50	2,00	3,50	2,80	4,00	3,20	4,50	3,60
cibuľa	1,00	0,85	1,50	1,27	1,50	1,27	2,00	1,70
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
hmotnosť porcie v g	84		110		136		162	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	50		70		90		110	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na roštenky, ktoré naklepeme, opečieme po oboch stranách na časti oleja, osolíme. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, očistený postrúhaný zeler, podusíme, pridáme opečené mäso, soľ, mleté čierne korenie, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou a 20 minút varíme.
Príloha: zemiaky na rôzny spôsob, dusená ryža a vhodný zeleninový šalát.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	606	146	11,11	9,1	1,8	4,4	1,0	27,9	1,9	0,010	0,0	0,1	2,5	3,0
B	784	188	13,12	12,1	3,1	6,0	1,4	37,3	2,2	0,013	0,0	0,1	3,7	3,5
C	948	227	15,03	15,1	4,3	7,1	1,6	42,6	2,6	0,015	0,1	0,1	4,0	4,0
D	112	269	17,0	18,1	5,5	8,6	1,9	49,7	2,9	0,01	0,1	0,1	4,8	4,5

	0		0							7			